

Aggiornamenti Scientifici FADOI

Supplementi vitaminici contro malattie CV e cancro: più rischi che benefici

Premessa

In generale, i dati sugli integratori alimentari con multi-vitaminici, vitamina D, calcio e vitamina C non mostrano alcun reale beneficio nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari (CV), infarto miocardico o *ictus*, e non è stato mai riscontrato un reale vantaggio sulla mortalità totale che ne giustifichi l'uso continuativo.

Esistono poi dati contrastanti: l'acido folico, da solo e con alcune vitamine del gruppo B (B6 e B12), riduce l'insorgenza dell'*ictus* del 20%, ma la niacina (vitamina B3) e gli anti-ossidanti sono stati associati con un aumento, seppur modesto, del rischio di mortalità totale.

Che cosa sapevamo prima di questa revisione?

Dopo l'ultimo aggiornamento dell'U.S. *Preventive Service Task Force* (USPST) del 2013, le raccomandazioni del 2014 concludevano che le evidenze erano insufficienti per valutare il rapporto rischio/beneficio di supplementi nutrizionali (sia singolarmente che in associazione) per la prevenzione di malattie CV e cancro, con l'eccezione di β -carotene e vitamina E, che venivano sconsigliati per la prevalenza di effetti negativi. Quel documento richiamava l'attenzione anche su alcuni danni rari ma gravi, come la frattura del femore con la supplementazione di vitamina A e l'aumento del tasso di cancro prostatico con l'acido folico. Nessuno di questi elementi di allarme è stato affrontato direttamente dagli studi degli ultimi 5 anni.

L'attuale revisione

Gli autori hanno identificato singoli RCT e altre ricerche a partire dal 2012 e hanno poi effettuato una meta-analisi sulla malattia CV e sulla mortalità per tutte le cause. La tabella sintetizza i loro risultati.

Effetti di vitamine e minerali comunemente usati		
Sostanza	Effetto	Significatività
Malattie CV		
Multi-vitaminici	Diminuzione	P = 0.61
Vitamina D	Diminuzione	P = 0.31
Vitamina C	Diminuzione	P = 0.89
Calcio	Aumento	P = 0.23
Acido folico	<i>Ictus</i>	Diminuzione
	CVD totali	P = 0.003, NNT = 167
		P = 0.002, NNT = 111
Complesso B: <i>ictus</i>	Diminuzione	P = 0.04, NNT = 250
Mortalità totale		
Multi-vitaminici	Diminuzione	P = 0.12
Vitamina D	Diminuzione	P = 0.58
Vitamina C	Aumento	P = 0.63
Calcio	Aumento	P = 0.16
Anti-ossidanti	Aumento	P = 0.05, NNT = 250
Niacina	Aumento	P = 0.05, NNT = 200

Aggiornamenti Scientifici FADOI

In sintesi, queste sono le evidenze:

- l'acido folico ha un effetto di prevenzione delle malattie CV (studi di qualità moderata o bassa);
- multi- vitaminici, vitamine C e D, β -carotene, calcio e selenio non hanno nessun effetto;
- miscele anti-ossidanti e niacina (con una statina) provocano un aumento della mortalità totale.

Cosa sappiamo in più dopo questa revisione?

Dopo il rapporto USPST, la pubblicazione nel 2015 del *China Stroke Primary Prevention Trial* (un RCT su 20.000 persone della durata di 5 anni) ha dimostrato che l'integrazione di acido folico può ridurre la malattia CV, in particolare l'*ictus*. L'inclusione dello studio cinese nella meta-analisi ha comportato una riduzione del 22% del rischio di malattia CV, con un NNT (numero di persone da trattare per ottenere il risultato in una) di 111. Per fare un confronto, nel rapporto 2016 dell'USPSTF l'NNT per le statine nella prevenzione della malattia CV era 72.

Conclusioni

La notizia più importante è l'effetto dell'acido folico nel ridurre l'*ictus* e la malattia CV, con un significativo effetto trainante dello studio cinese.

La vitamina B3 (o niacina), invece, potrebbe aumentare la mortalità totale, probabilmente in relazione ai suoi effetti avversi sulla risposta glicemica.

Miscele anti-ossidanti non solo non provocano benefici sulla malattia CV, ma potrebbero aumentare la mortalità totale.

Un discorso a parte, che verrà affrontato in altra sede, è quello sulla vitamina D.

In conclusione, i dati attuali sull'utilizzo dei supplementi indicano di concentrarsi su modelli dietetici sani, con una percentuale maggiore di alimenti vegetali in cui sono naturalmente contenuti molti di questi minerali e vitamine.

1. Jenkins DJA, et al. Supplemental vitamins and minerals for CVD prevention and treatment. *J Amer Coll Cardiol* 2018, 71: 2570-84.